

さわやか体操和田

中津市運動で健康づくり推進協議会と中津市が協力して実施している運動教室です。ストレッチ・中津市オリジナル健康体操「元気すこやか体操」、有酸素運動、筋力トレーニング、レクリエーションなど、楽しく簡単な運動を行います。

R8年度版

場 所：和田コミュニティーセンター

日 時：毎月第2木曜日 10:00～11:00

必要なもの：上履き用の運動シューズ、お茶など(水分補給)、タオル

対 象 者：運動による健康づくりに関心のある方ならどなたでも

月	日	内容	
4	9	自己紹介・身体を使ったレクリエーション	
5	14	有酸素運動	
☆	6	11	身体を使ったレクリエーション(推進員指導)
7	9	筋力トレーニング	
8	13	お盆休み	
9	10	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション	
10	8	筋力トレーニング	
☆	11	12	有酸素運動(推進員指導)
12	10	体力測定	
1	14	筋力トレーニング	
2	11	祝日休み	
3	11	有酸素運動	

※参加者自身の健康については自己責任でお願いします。

また、不安等があれば、主治医に相談のうえ、参加をお願いします。